4 Puasa Sunnah

Puasa Sunnah

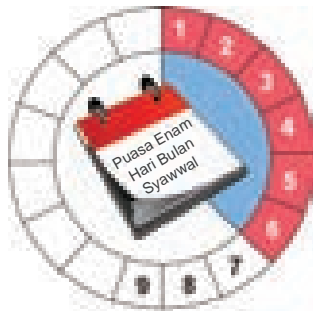
Semua jenis puasa yang tidak diwajibkan, namun dilaksanakan dengan niat mendekatkan diri kepada Allah Subhanahu wa Ta'ala.

Daftar Bahasan

Puasa sunnah mengandung keutamaan yang banyak dan pahala yang besar. Dalam sebuah hadits qudsi dari Abu Hurairah *Radhiyallahu Anhu* ia berkata, Rasulullah *Shallallahu Alaihi wa Sallam* bersabda, "Semua amal anak Adam akan dilipatgandakan pahalanya antara 10 sampai 700 kali lipat, kecuali puasa, karena sesungguhnya puasa adalah untuk-Ku dan Akulah yang akan menentukan balasannya ."[1]

Hari-Hari yang Disunnahkan Berpuasa

1-Enam Hari di Bulan Syawwal

Rasulullah *Shallallahu Alaihi wasallam* bersabda, "Barangsiapa yang berpuasa di bulan Ramadhan kemudian ia tambah enam hari di bulan Syawal maka ia seakan puasa satu tahun penuh ."[2] Puasanya berturut-turut atau terpisah.

2-Puasa 9 Hari Pertama Bulan Dzulhijjah

Rasulullah Shallallahu Alaihi wa Sallam bersabda, "Tidak ada hari-hari yang paling dicintai oleh Allah jika seseorang beramal shaleh di dalamnya kecuali hari-hari ini yaitu, sepuluh hari pertama bulan Dzulhijjah." Para sahabat bertanya, "Termasuk jihad di jalan Allah wahai Rasulullah?" Beliau menjawab, "Termasuk berjihad di jalan Allah, kecuali seseorang yang berjihad dengan jiwa dan hartanya dan tidak ada satupun yang kembali selamat."[3] Dan hari yang paling dianjurkan untuk berpuasa di dalamnya adalah Hari Arafah (tanggal

(1) Muttafaq 'Alaih
(2) HR. Muslim
(3) HR. Bukhari

9 Dzulhijjah). Rasulullah Shallallahu Alaihi wasallam bersabda, "Puasa Hari Arafah akan menghapuskan dosa setahun yang lalu dan satu tahun yang akan datang."[(1)]

3-Puasa Asyura (tanggal 10 Muharram) dan Satu Hari Sebelumnya.

Hari Asyura

Yaitu tanggal 10 Muharram

Sabda Rasulullah *Shallallahu Alaihi wasallam*, "Puasa Hari Asyura akan menghapuskan dosa setahun yang lalu ."[(2)]

Di antara sebab diperintahkannya berpuasa pada hari itu disebutkan oleh Ibnu Abbas *Radhiyallahu Anhu* ia berkata, "Ketika Rasulullah tiba di Madinah, beliau melihat orang-orang Yahudi berpuasa pada tanggal 10 Muharram. Lalu beliau bertanya, "Ada apa dengan hari ini?" Mereka menjawab, "hari ini adalah hari baik, karena pada hari ini Allah menyelamatkan Bani Israil dari serangan musuh mereka, karena itu Nabi Musa Alaihissalam berpuasa pada hari ini, beliau kemudian bersabda, "Aku lebih berhak atas Nabi Musa daripada kalian, dan beliaupun berpuasa dan memerintahkan sahabatnya berpuasa pada hari itu."[(3)] Dalam riwayat Muslim disebutkan, "Jika aku masih hidup tahun depan, maka aku akan berpuasa pada hari kesembilannya juga."[(4)]

4-Puasa Hari Putih (Ayyamul Bidh) Setiap Bulan

Hari-Hari Putih

Yaitu hari pada tanggal 13, 14 dan 15 setiap bulan penanggalan Hijriyah, dinamakan hari-hari putih sebab malam harinya berwarna putih karena cahaya bulan.

(1) HR. Muslim
(2) HR. Muslim
(3) HR. Bukhari
(4) HR. Muslim

Diriwayatkan dari Abdul Malik bin Minhal *Radhiyallahu Anhu*, dari bapaknya ia berkata, “Mereka pernah bersama Rasulullah, dan beliau memerintahkan mereka berpuasa pada Hari-Hari Putih seraya bersabda, “Pahalanya seperti berpuasa satu tahun penuh . ”[(1)]

5-Puasa Senin Kamis

Abu Hurairah *Radhiyallahu Anhu* meriwayatkan, Rasulullah *Shallallahu Alaihi wa Sallam* bersabda, “Amal-amal manusia diangkat ke langit setiap hari Senin dan hari Kamis, dan aku senang amal-amalku dilaporkan sedang aku berpuasa .”[(2)]

6-Puasa Dawud

Sebaik-baik puasa sunnah adalah puasanya Nabi Dawud Alaihissalam, dimana ia sehari berpuasa sehari berbuka. Diriwayatkan dari Abdullah bin Amr Radhiyallahu Anhu ia berkata, “Rasulullah Shallallahu Alaihi wa Sallam bersabda “Puasa sunnah yang paling dicintai oleh Allah adalah puasanya Nabi Dawud, dimana ia sehari berpuasa sehari berbuka.”[(3)]

7-Puasa di Bulan Muharram

Abu Hurairah *Radhiyallahu Anha* berkata, Rasulullah *Shallallahu Alaihi wa Sallam* bersabda, “Sebaik-baik puasa setelah puasa Ramadhan adalah puasa di bulan Muharram.”[(4)]

8-Puasa di Bulan Sya’ban

Dari Usamah bin Zaid *Radhiyallahu Anhu*, ia berkata, “Aku berkata kepada Rasulullah Shallallahu Alaihi wasallam, wahai Rasulullah, aku tidak pernah melihat engkau banyak berpuasa seperti pada bulan Sya’ban, beliau menjawab, “Bulan Sya’ban seringkali dilalaikan oleh manusia, padahal pada bulan itu amalan-amalan hamba diangkat ke langit dan aku sangat ingin tatkala amalanku diangkat sedang aku berpuasa.”[(5)]

Adapun dalil yang melarang puasa Sya’ban, yaitu sabda Rasulullah *shallallahu ‘alaihi wasallam*: “apabila telah masuk pertengahan Bulan Sya’ban, maka janganlah kamu berpuasa, hingga datang Bulan Ramadhan”,[(6)] hadits ini dapat dipahami dalam dua kemungkinan, pertama: khawatir mengkhususkan pertengahan Bulan Sya’ban, atau kedua: agar tidak bersambung antara puasa bulan Sya’ban dengan Ramadhan. Adapun orang yang berpuasa pada awal bulan Sya’ban tanpa mengkhususkan puasa sunnah di akhir, dan tidak berniat menyambungnya dengan Puasa di Bulan Ramadhan, maka hal ini tidak mengapa.

Hari yang diharamkan berpuasa dan Hari-hari yang makruh berpuasa.

Pertama: Hari-hari yang diharamkan berpuasa.

Dua hari raya. Hadits yang diriwayatkan dari Abu Hurairah *radhiyallahu ‘anhu*, “bahwasanya Rasulullah shallallahu ‘alaihi wasallam melarang berpuasa pada dua hari raya: yaitu hari ‘Idul Adha dan ‘Idul fitri”[(7)]

Hari tasyriq, yaitu tiga hari setelah hari ‘Idul Adha, tanggal 11,12,13 di bulan dzulhijah, Rasulullah *shallallahu ‘alaihi wasallam* bersabda: “ hari-hari tasyriq adalah hari makan dan minum”.[(8)] Akan tetapi diboleh bagi jema’ah haji tamattu’ atau qiran dan karena tidak mendapat kan hewan sembelihan (*hadyu*) Allah berfirman: “tetapi jika dia tidak mendapatkannya (*hadyu*), maka dia (wajib) berpuasa tiga hari dalam musim haji dan tujuh (hari) setelah kamu kembali”[Al-Baqarah: 196]

Puasa pada hari *syak*, yaitu pada tanggal 30 Sya’ban, apabila pada malamnya terdapat kabut

(1) HR. Ibnu Hibban
(2) HR. Tirmidzi
(3) HR. An-Nasa’i
(4) HR. Muslim
(5) HR. An-Nasa’i
(6) HR. Ibnu Khuzaimah
(7) HR. Muslim
(8) HR. Muslim

tebal yang menghalangi untuk melihat hilal, berdasarkan hadits Ammar *radhiyallahu 'anhu*: "barang siapa yang berpuasa pada hari syak, maka sungguh dia telah telah ingkar kepada Abul Qasim (Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam).[1]

Kedua: Hari-hari yang makruh berpuasa

1. Makruh hukumnya mengkhususkan puasa pada bulan Rajab, karena pengkultusan terhadap bulan Rajab adalah tradisi Jahiliah, oleh karena itu mengkhususkan puasa pada bulan tersebut termasuk kepada menghidupkan tradisi mereka.
2. Mengkhususkan puasa pada hari Jum'at, disebabkan karena ada dalil yang melarangnya, dari Abu Hurairah *radhiyallahu 'anhu*, ia berkata, Rasulullah *shallallahu 'alaihi wasallam* bersabda: " jangan seorang di antara kalian berpuasa pada hari Jum'at, kecuali ia berpuasa sebelum atau seseudahnya."[2] Kecuali hal itu terjadinya bertepatan tanpa maksud untuk mengkhususkan, maka hukumnya tidak makruh.
3. Puasa *Wishal*: yaitu menyambung puasa sehari setelah ia berpuasa tanpa berbuka antara keduanya. Karena Rasulullah melarangnya,diriwayatkan dari Ibnu Umar *radhiyallahu 'anhu* berkata "bahwa Rasulullah SAW berpuasa wishal di bulan Ramadhan. Lalu orang-orang ikut melakukannya. Namun beliau SAW melarangnya. Orang-orang bertanya, Mengapa Anda melakukannya? Beliau menjawab, aku tidak seperti kalian. Sebab aku diberi makan dan diberi minum".[3]

Beberapa hal Penting

1. Seorang muslim hendaknya selalu beribadah sesuai dengan yang disyari'atkan oleh Allah *subhanahu wata'ala*, maka ia dilarang berpuasa pada waktu yang dilarang oleh syari'at, atau berpuasa selain yang disunnahkan oleh Rasulullah *shallallahu 'alaihi wasallam*, seperti mengkhususkan puasa pada tanggak 27 Rajab, atau puasa Nishfu Sya'ban, berdasarkan sabda Rasulullah *shallallahu 'alaihi wasallam*: "barang siapa yang membuat hal-hal (ibadah) baru yang tidak ada contohnya dari kami, maka hal tersebut tertolak"[4]
2. Sebaiknya seorang muslim menjauhi aktifitas yang mengagungkan syi'ar orang-orang kafir, maka janganlah mengkhususkannya menjadi sebuah ritual ibadah seperti puasa atau bentuk ibadah lainnya

(1) HR. Tirmidzi, ia berkata: hadits ini hasan shahih.
(2) HR. Muslim
(3) Muttafaq 'Alaih
(4) HR. Muslim

Puasa Dalam Tinjauan Kedokteran

Puasa dapat menyembuhkan berbagai penyakit kulit. Hal ini disebabkan karena puasa akan mengurangi kadar air dalam tubuh dalam kulit. Sehingga akan meningkatkan imunitas kulit dan dapat membunuh semua mikroba dan penyakit menular lainnya.